Anfahrt: Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a (Hintereingang Richtung Stadthalle Mülheim), 51065 Köln

Öffentlicher Nahverkehr: Stadtbahn-Linien 4, 13 und 18,

Bus-Linien 152, 153, 159, 250, 260 und 434 (Haltestelle Mülheim/

Wiener Platz)

Parkplatz: Jan-Wellem-Straße 2

Bitte kontaktieren Sie bei Bedarf den kostenfreien und rollstuhlgerechten Fahrdienst über die Rufnummer 0176/22 91 90 53

– unterstützt vom Mülennetz im Bodelschwingh-Haus.



Bezirksrathaus (Hintereingang), "Le Bistro"

( ) "Fit & aktiv!" Senioren-Info-Tag

**Der Runde Tisch Seniorenarbeit** im Stadtbezirk Mülheim ist zentrales Informations-, Austausch- und Vernetzungsgremium für die Seniorenarbeit im Stadtbezirk Mülheim.

Hier engagieren sich über 100 haupt- und ehrenamtliche Akteur\*innen aus sozialen Einrichtungen, Diensten, Vereinen sowie Vertreter\*innen aus Wohnungswirtschaft, Gesundheit, Pflege, religiösen Einrichtungen u. v. m.

### Ziele der Zusammenarbeit sind u. A.:

- Vernetzung und Verzahnung von Angeboten für Senior\*innen und pflegende Angehörige sowie deren bedarfsorientierte Weiterentwicklung
- Stärkung von Teilhabe und Engagement
- Öffentlichkeitsarbeit für ein gutes Älterwerden in Mülheim
  - auch bei Hilfe- und Unterstützungsbedarf.

Organsiert und moderiert wird das Gremium durch die Seniorenkoordination im Stadtbezirk im Auftrag der Stadt Köln, Träger ist die AWO Köln.

#### Kontakt:

Brunni Beth, Seniorenkoordination Stadtbezirk Mülheim AWO Kreisverband Köln e.V.

c/o August Bebel Haus

Krahnenstraße 1, 51063 Köln

Tel.: 0221/64 33 95

E-Mail: Seniorenko ordination-Muelheim@awo-koeln.de

Homepage: www.awo-koeln.de

"Fit und aktiv im Veedel!"
– Gesundheit, Bewegung & Lebensfreude

# 1. Aktiv-Tag "Gut älter werden im Stadtbezirk Mülheim!" Samstag, 14. Mai von 11 bis 16 Uhr

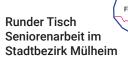
**Bezirksrathaus Mülheim:** Rathausbistro & Außengelände, Foyer, VHS & Stadtteilbibliothek, Wiener Platz 2a in 51065 Köln-Mülheim

- Info-Börse rund ums Älterwerden im Bezirk
- Mit-Mach-Aktionen & Workshops
- Geselligkeit & Austausch mit Musik & Genuss

Schirmherr: Bezirksbürgermeister Norbert Fuchs Veranstalter: Runder Tisch Seniorenarbeit im

Stadtbezirk Mülheim Moderation: Gerd Krebber

Organisiert von: Bürgervereinigung Köln-Mülheim 1951 e.V., Mülennetz und Bodelschwingh-Haus, Diakonie Michaelshoven Seniorenkoordination im Stadtbezirk Mülheim und SeniorenNetzwerk, AWO Köln, Seniorenvertretung Köln-Mülheim, Stadtsportbund Köln e.V., VHS Köln-Mülheim





# Programm "Gut älter werden im Stadtbezirk Mülheim!"

## 11 Uhr: Grußwort und Eröffnung – Bezirksbürgermeister Norbert Fuchs, Vorstellung des Organisations-Teams

11.30 Uhr: Vortrag "Telefonischer Besuchsdienst" von

zu Huss e.V., Rathausbistro

13.00 Uhr: Line Dance, TV Höhenhaus

### Schnupperkurse der VHS Köln-Mülheim, Raum 402

11 - 11.30 Uhr: Pilates im Alter 11.45 - 12.30 Uhr: Yoga im Alter

12.45 - 13.45 Uhr: Osteoporose-Prophylaxe - für starke Knochen!

### Stadtteilbibliothek Köln-Mülheim

11 - 14 Uhr: Führungen für Senior\*innen

### Info-Börse: Einrichtungen, Dienste & Hilfen Runder Tisch Seniorenarbeit aus den Bereichen

- Bewegung & Gesundheit
- Sicherheit & Mobilität
- Beratung
- · Bildung & Digitalisierung
- · Umwelt & Verbraucherschutz
- Nachbarschaft & Engagement "Gut vernetzt im Veedel!"

### Mitmach-Aktionen:

- · E-Rischka-Touren mit "Radeln ohne Alter e.V."
- · Kölner Digitalkoffer, Digital ganz einfach!, AWO Köln
- Sicherheit & Mobilität: Kriminalprävention & Verkehrsunfallprävention und
- Rollator-Parcours Rahm Sanitätshaus Sicherheit & Beweglichkeit mit Check-up des eigenen Rollators
- · Demenznetz Köln-Mülheim mit Demenz-Parcours

### Kölsch & Snacks, Kaffee & Kuchen, Softgetränke

Musik und Technik: Otto & Pascal

# **Beteiligte Akteure**

- 1. Bildungswerk, AWO Köln
- 2. Buchheimer Selbsthilfe e.V.
- 3. Bürgervereinigung Köln-Mülheim
- 4. Büro für Bürgerengagement "Digital ganz einfach!"
- 5. Compass-Pflegeberatung
- 6. Demenznetz-SenioAss
- 7. Ehrenamtliche Unterstützung
- 8. gesundheitsladen köln e.V.
- 9. Gesundheitszentrum für Migrant\*innen, Der Paritätische Köln
- 10. Interkultur e.V. Interkulturelle Seniorenarbeit
- 11. Kölner Freiwilligen-Agentur
- 12. Kölsch Hätz
  Nachbarschaftshilfen,
  Caritas Köln und Kölsch
  Hätz Nachbarschaftshilfen
  Mülheim/Buchheim/Buchforst
- 13. Lebenswerk Physiotherapie & Rehasport
- 14. MTV Mülheimer Turnverein
- 15. Bodelschwinghaus und Mülennetz, Diakonie Michaelshoven – "neue Versorgungsstrukturen im Veedel"
- 16. Ökumenischer Hospizverein Köln-Dellbrück – Holweide und Unergründlich e.V. – Zeit für Dich und Deine Seele
- 17. "Polizeipräsidium Köln: Kriminalprävention/ Opferschutz" und Verkehrsunfallprävention und Opferschutz mit Info-Sprinter
- 18. Physiotherapie am Wiener Platz

- 19. Radeln ohne Alter e.V. mit E-Rischka-Touren
- 20. Rahm Sanitätshaus mit Rollator-Parcours
- 21. Runder Tisch Seniorenarbeit Stadtbezirk Mülheim/ Seniorenkoordination
- 22. SeniorenNetzwerk Mülheim, AWO Köln
- 23. Seniorenvertretung Köln-Mülheim
- Sozialistische Selbshilfe Mülheim e.V., Café KommRhein
- 25. Stadtentwässerungsbetriebe Wanderausstellung
- Stadtsportbund Köln e.V. (Info-Material)
- 27. Stadtteilbibliothek Mülheim mit Führungen
- 28. TV Höhenhaus: Line dance Gruppe
- 29. Umwelt- und Verbraucherschutzamt – Hitzeaktionsplan (Info-Material)
- 30. VHS Köln-Mülheim: Politik & Kultur, Bewegung & Gesundheit
   Workshops, Tag der Offenen
  Tür
- 31. wohn mobil Beratungsstelle zur Wohnraumanpassung und Wohnungswechsel mit Vortrag "Wohnraumanpassung"
- 32. Zu Huss e.V. Verein für Pflege und Hilfe zu Hause (Seniorenberatung, Telefonischer Besuchsdienst) mit Info-Impuls "Telefonischer Besuchsdienst"
- 33. Krankenhaus Holweide Pflegeberatung (Fall- und Entlassmanagement)